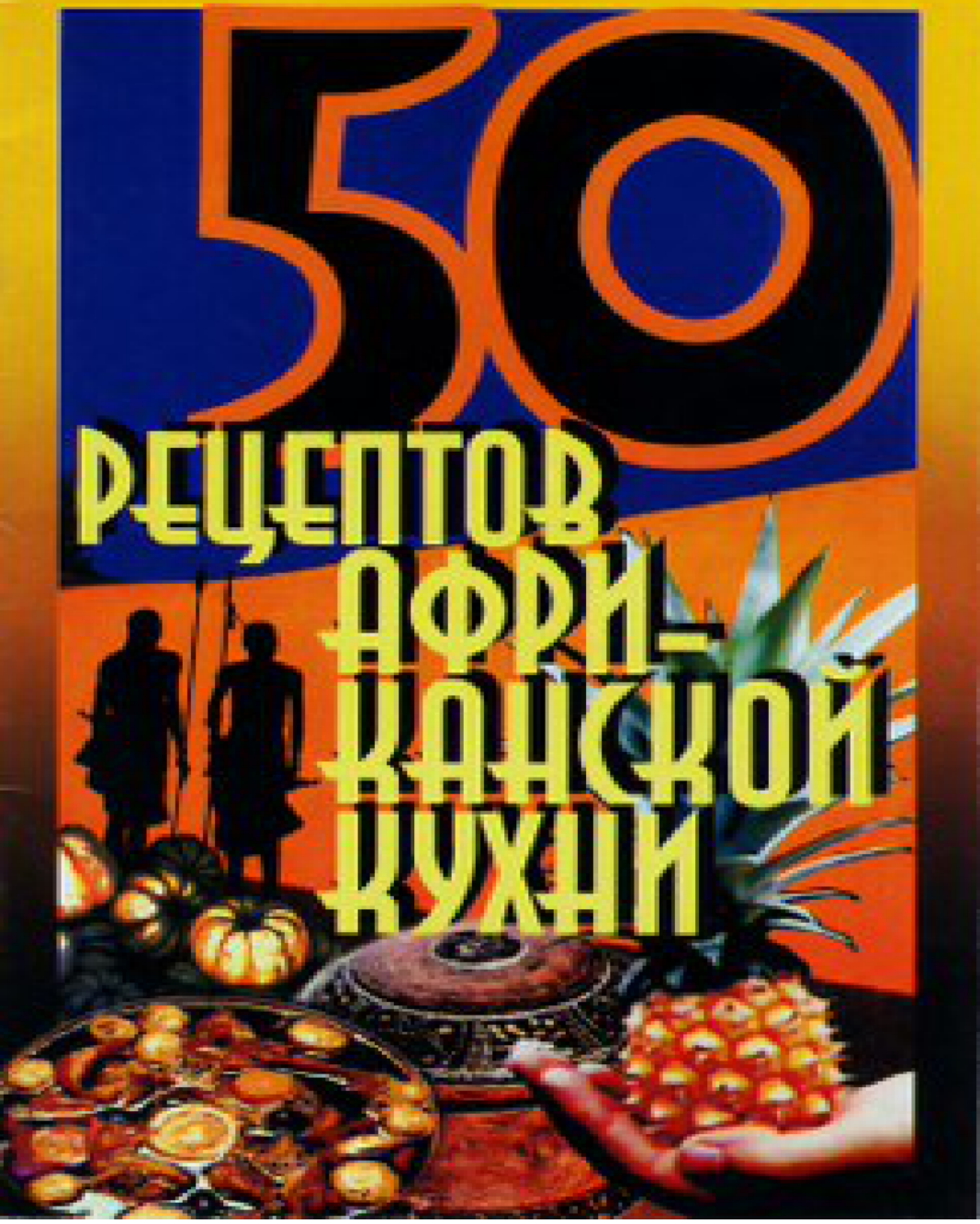
50 РЕЦЕПТОВ АФРИКАНСКОЙ КУХНИ



SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Почему бы не угостить друзей рыбным супом по-гански, африканским шашлыком, рыбой по-египетски и алжирским финиковым хлебом. Эти и другие рецепты Южной, Центральной и Северной Африки ждут читателей нашей брошюры.

- 50 РЕЦЕПТОВ АФРИКАНСКОЙ КУХНИ
  - ПРЕДИСЛОВИЕ
  - СУПЫ
  - ОВОЩНЫЕ БЛЮДА
  - МЯСНЫЕ БЛЮДА
  - БЛЮДА ИЗ ДОМАШНЕЙ ПТИЦЫ
  - РЫБНЫЕ БЛЮДА
  - КРУПЯНЫЕ БЛЮДА
  - ДЕСЕРТ
  - МАЛЕНЬКИЕ СЕКРЕТЫ БОЛЬШОГО КОНТИНЕНТА

50 РЕЦЕПТОВ АФРИКАНСКОЙ КУХНИ

ПРЕДИСЛОВИЕ

Помните, как пятнадцатилетний капитан у Ж. Верна кричал: «Это Африка?» Верными приметами Черного континента стали бегущие жирафы, рев льва, следы слонов и брошенные наручники. То же самое, только без рабовладельческих браслетов, встретим и мы с вами на материке пустынь и тропических зарослей. А можно устроить Африку у себя дома, и для этого необязательно нагнетать «знойную» обстановку. Просто приготовить, например, рыбу по-египетски или финиковый хлеб.

Кухни Южной, Центральной и Северной Африки во многом объединяются благодаря мусульманским традициям (есть можно только во второй половине дня, не употреблять свинину и спиртное и т. д.). Влияет на национальные традиции и природа — чем ближе к пустыне, тем однообразнее стол. Но не подумайте, что все африканцы питаются, как кочевники, мукой с приправами.

На африканском столе теснятся кемейя — салаты и закуски в маленьких тарелочках. Среди овощей есть и незнакомые европейцу маве (разновидность репы), батат, фенхель. Овощи здесь редко варят, чаще жарят, запекают, тушат, фаршируют. Как, например, вам название салата из шпината «Сокойото» («Дай силу и мужество мужчинам»)?

После салатов можно попробовать суп, приготовленный, скорее всего, на очень крепком бульоне. Почти в каждом супе встретится множество приправ: перец, тмин, корица, шафран, гвоздика, имбирь, мускат, зелень, маринованные каперсы, свежие и соленые лимоны. Несмотря на то что супы очень сытны, трапеза только начинается (нет большего оскорбления для хозяина, если гость хоть одно блюдо оставил нетронутым).

На большом медном подносе — тарелочки с рыбными блюдами. Чаще всего хозяйки рыбу маринуют, а уж затем готовят что-то особенное — тушат с солеными лимонами, делают запеканки, фаршируют тертым сыром, не забывая про специи. В африканской кухне готовят лангустов, устриц, осьминогов, черепах. Хотя черепаха — уже мясное блюдо.

Любят здесь жарить и тушить баранину с инжиром, черносливом, изюмом. Куриное мясо дешевле и поэтому более распространено. Деликатесами считаются верблюжье и голубиное мясо. Надо сказать, что мясо — не частый гость на африканском столе. Из древности пришла североафриканская сказка про то, как Король-мед проиграл битву Королю-барану (оно и понятно, мед дешевле мяса).

Из зерновых распространен здесь ячмень. Очень любят африканцы манную крупу, ведь без нее не было бы одного из самых популярных национальных блюд — кускуса (мусса).

Запивают все это разнообразие кто чем: просто водой из бурдюков, зеленым чаем, кофе, соками. В районах пустынь и полупустынь пьют сок финиковых пальм (добывая его, как наш березовый). Варят, кстати, и пиво из бананов. Благо что бананов в Африке более 50 сортов, а пиво из них крепкое — 28 % алкоголя. Для нас бананы — это олицетворение африканского континента, и тогда не очень удивительно, что добавляют эти фрукты в каши и омлеты, томатные супы и салаты.

Для африканской кухни свойственно увлечение перцем (даже в тесто положат); цветочными ароматичными приправами (апельсиновый цвет, бутоны роз, жасмин); фруктовое разнообразие.

Может быть, со временем и русская кухня многое позаимствует у африканской — ведь пришли же к нам из долин Нила духовка, дрожжи, оладьи, пиво. А пока хоть и не густо у нас с маниокой, манго и съедобными змеями, давайте создавать атмосферу этого загадочного материка на нашей отечественной кухне.

СУПЫ

1. Фитираши (Алжир)

300 г мяса, 200 г мясного фарша, 500 г рожков, 1 луковица, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 яйцо, 1 лимон, корица, перец, соль.

Нарезать мясо небольшими кусочками и обжарить в смеси растительного и сливочного масла вместе с луком, посыпать корицей, перцем, солью. Залить 1,5 л теплой воды и варить под крышкой. Когда мясо наполовину сварится, опустить в бульон фрикадельки, сделанные из фарша и яичного белка с корицей и перцем. Затем опустить в суп рожки и в самом конце влить яичный желток, взбитый с соком лимона.

2. Куриная шорба (Ливия)

1 курица, 3 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка томатной пасты, 100 г мелкой лапши, 1 ст. ложка соленого топленого масла, 1 лимон, веточка сельдерея, пучок петрушки, красный и черный перец, соль.

Разделить курицу на небольшие части. Посолить, поперчить, сложить в кастрюлю, залить растительным маслом, томатной пастой, мелко нарезанной зеленью петрушки и сельдерея. Хорошо перемешать и дать постоять несколько минут. Залить водой и тушить до готовности мяса. Влить в кастрюлю еще 1,5 л воды, довести до кипения, всыпать лапшу и варить 10 мин. Прибавить в суп соленое топленое масло и сок лимона.

3. Рыбный суп по-гански

500 г макрели, 1 консервная банка лососины, 2 луковицы, 0,5 л воды, 0,5 л томатного сока, 1 ч. ложка соли, 1 ч. ложка перца, 2 ломтика лимона, 1 лавровый лист.

Макрель очистить, удалить голову и хвост, разделить на несколько частей и прокипятить на небольшом огне в течение 7 мин, добавив мелко нарубленный лук, лавровый лист и ломтики лимона. Рыба очень быстро разваривается. Затем добавить томатный сок, лососину, соль, перец и вскипятить еще раз.

4. Бруду (Тунис)

1 курица, 50 г растительного масла, 50 г кольраби, 150 г лука-порея, 150 г моркови, 1 ст. ложка зелени петрушки, 50 гзелени сельдерея, 100 г картофеля, 1 ст. ложка томатной пасты, молотый черный перец, соль.

Нарезать курицу кусочками, посолить, поперчить и обжарить в кастрюле на масле. Добавить томатную пасту. Нарезать овощи и зелень, положить в ту же кастрюлю, влить 2 л воды и сварить.

5. Суп из кальмара (Тунис)

0,5 кг кальмаров, 0,5 стакана растительного масла, горсть вермишели, 0,5 кг зеленого горошка, 1 луковица, горсть сухих бобов, 200 г моркови, 200 г брюквы, 300 г капусты, 2 ст. ложки томатной пасты, 1 ст. ложка аджики, 0,5 ст. ложки молотого красного перца, лимон, соль.

Обжарить в масле в большой кастрюле мелко нарезанный лук. Добавить нарезанного мелкими кусочками кальмара, замоченные заранее бобы, зелень, мелко нарезанные морковь и брюкву, капусту, томатную пасту, аджику, перец. Налить 1 л воды и тушить на небольшом огне до готовности овощей. Затем прибавить еще 1 л воды, довести до кипения, положить вермишель, соль и сварить до готовности. Перед подачей полить суп лимонным соком.

ОВОЩНЫЕ БЛЮДА

6. Тамийа из фасоли (Тунис)

150 г фасоли, 80 г репчатого лука, 1 зубчик чеснока, 30 г зелени петрушки, 1 яйцо, 10 г растительного масла, красный и черный перец, соль.

Замочить фасоль в воде на несколько часов. Воду слить, фасоль растереть с поджаренным луком, чесноком, зеленью. Смешать массу с яйцом, солью, перцем. Слепить шарики величиной с грецкий орех и обжарить. Подавать со сметаной.

7. Баклажаны по-алжирски

1 кг баклажанов, 1 головка чеснока, 1 ст. ложка растительного масла, молотый черный перец, корица, тмин, соль, уксус.

Нашпиговать каждый баклажан 2–3 зубчиками чеснока, уложить на противень и запечь в умеренно разогретой духовке. Приготовить соус из растительного масла, уксуса, соли и пряностей. Подавать баклажаны горячими или холодными, полив соусом.

8. Салат из помидоров с орехами (Египет)

600 г помидоров, 300 г орехов, 120 г репчатого лука, красный молотый перец, соль.

Очистить помидоры от кожицы, удалить семена, мелко нарезать мякоть. Смешать мякоть с нашинкованным луком, толчеными орехами, солью и перцем. Дать настояться 10 мин.

9. Чакчука (Тунис)

4 яйца, 2 луковицы, 2 дольки измельченного чеснока, 2 ст. ложки растительного (или сливочного) масла, 500 г помидоров, 2 стручка сладкого перца, 0,5 ч. ложки соли, перец, рубленая зелень (петрушка, мята, укроп, шалфей, розмарин, базилик).

Разогреть масло и обжарить мелко нарубленные лук и чеснок. Туда же добавить мелко нарубленные стручки перца, очищенные

и нарезанные дольками помидоры. Приправить солью, перцем; тушить 20–30 мин. Из яиц приготовить яичницу и выложить на готовое блюдо. Сверху посыпать свежей зеленью и подавать на стол.

10. Салат сфакский (Тунис)

200 г лука, 350 г кислых яблок, 200 г сладкого перца, 300 г помидоров, 350 г огурцов, 1 лимон, молотая сушеная мята, растительное масло, соль.

Очищенные лук, яблоки, перец, огурцы нарезать кубиками (толщиной 5 мм). Все смешать, полить соком лимона, растительным маслом и посыпать мятой.

11. Икра из чеснока, орехов и хлеба

На 1 порцию: 10 г чеснока, 30 г грецких орехов, 30 г хлеба, 10 г растительного масла, 3 г лимонного сока, 5 маслин, соль.

Чеснок растереть с солью, добавить ядра орехов и снова растереть. Замоченный в воде хлеб отжать и смешать с чесноком и орехами. Эту массу вымесить деревянной ложкой до образования пюре, постепенно подливая растительное масло. Приправив лимонным соком, икру уложить на тарелку, разровнять ножом и украсить маслинами.

12. Салат «Шерги» (Марокко)

По 1 пучку редиса, зелени петрушки и зеленого лука, 2 кочана салата, 10 зеленых маслин, 10 черных маслин, 2 зеленых стручка сладкого перца, 2 красных стручка сладкого перца, 2 огурца, 3 лимона, 2 апельсина, 2 ст. ложки растительного масла, щепотка молотой корицы, черный перец, соль.

Редис, смешанный с очищенными дольками лимона, уложить на блюдо, посолить. Добавить смесь мелко нарезанных петрушки, лука и лимона, дольки очищенных апельсинов, слегка посыпать их молотой корицей. Рядом положить нарезанный кочанный салат (подсоленный, сильно поперченный и сбрызнутый растительным маслом), маслины, черный перец, нарезанные кружочками зеленый и красный стручковый перец, огурцы. Подать к салату «Шерги» (так называется горячий ветер из Сахары) растительное масло, соль и черный перец.

13. Творог розовый

300 г свежего творога, 3 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка аджики, 1 ч. ложка томатной пасты, соль, 3 сладких стручковых перца (зеленый, желтый и красный), пучок сельдерея, 4 морковки, 1 огурец, 1 редька, 1 головка цветной капусты.

Творог, сметану, аджику и томатную пасту сложить в миску и тщательно перемешать деревянной ложкой. Когда масса станет розового цвета, выложить ее в салатницу и поставить на 30 мин в холодильник. Очищенные овощи залить холодной водой и поставить на 15 мин в холодильник (не больше, иначе овощи размякнут). Затем дать стечь воде. Нарезать перец, сельдерей и морковь соломкой, огурцы и редьку — кружочками, цветную капусту — букетиками. Перец, сельдерей, морковь подать в стаканах, другие овощи — в розетках или блюдцах. Творог едят, используя овощи как ложку или вилку. Блюдо подают в начале трапезы, а также используют для украшения стола.

МЯСНЫЕ БЛЮДА

14. Мясо по-африкански

200 г мяса, 1 яйцо, 50 г риса, 20 г томатного соуса, 1 луковица, чеснок, лимонная кислота, жир, зелень, мука, перец, соль, растительное масло.

Пропустить мясо через мясорубку. Добавить отварной рис, пассированный лук, яйцо, томатный соус, мелко нарубленный чеснок и специи. Массу тщательно перемешать, сформовать в виде шницелей, обвалять в муке и поджарить. При подаче полить томатным соусом со сметаной.

15. Шашлык по-африкански

300 г баранины, 100 г бараньего сала, 300 г молока, 200 г уксуса, лавровый лист, перец, тимьян, соль.

Мясо (лучше мякоть задней ноги) нарезать кусочками, положить в глиняную посуду. Добавить специи, залить смесью молока и уксуса и выдержать на холоде несколько часов. Затем каждый кусочек мяса завернуть в тонкий ломтик бараньего сала, нанизать на вертел, обжарить на решетке гриля и подать с томатным соусом, заправленным черным перцем.

16. Мясо с баклажанами (Сомали)

1 кг телятины, 3 ст. ложки растительного масла, 0,5 стакана мелко нарезанного лука, 1 стакан томатного соуса, 2 ч. ложки муки, 1 зубчик чеснока, 1 стакан воды, 2 баклажана, соль, перец, зелень.

Посыпать мукой нарезанное кубиками мясо и обжарить его в масле со всех сторон до подрумянивания. Вынуть мясо и в том же масле пожарить лук, чеснок, влить томатный соус, воду; положить специи. Добавить мясо и тушить, иногда помешивая, 1–1,5 ч. Нарезать кубиками баклажаны и добавить к мясу, тушить до готовности. Подать на большом блюде.

17. Мак-любе (Египет)

550 г мяса, 200 г риса, 250 г цветной капусты, 30 г топленого масла, 30 г растительного масла, перец, соль, жир.

Мясо нарезать крупными кусками, отбить, посолить, поперчить, обжарить до появления румяной корочки. Обработанную капусту обжарить и посолить. Обжаренное мясо сложить в кастрюлю, на него положить обжаренную капусту, сверху — замоченный рис и залить холодной водой (или бульоном). Посолить и поперчить. Закрыть крышкой и тушить на среднем огне до готовности, затем переложить на раскаленную сковороду с жиром и обжарить. Подавать горячим.

18. Кюфта по-египетски

700 г мяса, 1 большой пучок петрушки, 1 большая луковица, соль, тмин, мука, растительное масло.

Пропустить мясо, лук, петрушку через мясорубку. Добавить немного муки и хорошо перемешать. Фарш должен быть зеленого цвета. Сделать из него «пальчики» по 8–10 см и поджарить (либо запечь в духовке).

19. Кюфта по-ливийски

600 г баранины, 250 г панировочных сухарей, 2 яйца, 100 г растительного масла, 100 г лука, 15 г чеснока, зелень петрушки и мяты, перец, соль.

Влить яйца в размолотую баранину, добавить панировочные сухари, мелко нарезанные лук и чеснок, зелень, соль, перец. Перемешать, сформовать шарики диаметром 3 см и слегка их сплюснуть. Жарить в разогретом масле по 5 мин с каждой стороны.

20. Мясо и овощи к кускусу (Марокко)

500 г баранины, куриное мясо с грудки, 3 сосиски, 1 баранья почка, 4 ст. ложки сливочного масла, 2 луковицы, 250 г моркови, 2 помидора, 1 свежий огурец, 200 г белокочанной капусты, 150 г сухого зеленого горошка, 1 ч. ложка соли, черный и красный молотый перец на кончике ножа.

Горох замочить на ночь. Лук нарезать и обжарить в 3 ст. ложках масла, добавить нарезанное кубиками мясо и куриную мякоть. Обжарить все на небольшом огне, добавить немного воды

и тушить до готовности.

Вымытые мелко нарубленные овощи смешать с горохом и 1 ст. ложкой масла. Посолить и приправить специями. Овощи тушить вместе с мясом. Пока блюдо тушится, над этой же кастрюлей можно укрепить сито с кускусом.

Перед подачей на стол нарезать тонкими ломтиками хорошо промытую и вымоченную почку и порезать тонкими ломтиками сосиски. Все это обжарить в течение 5 мин отдельно, соединить с готовым блюдом. Овощи и мясо подать в миске, залив небольшим количеством бульона, а кускус подать в отдельной посуде.

21. Фаршированный белый хлеб (Марокко)

250 г отварного мяса, 1 батон белого хлеба (500 г), пучок зелени петрушки, растительное или сливочное масло для жаренья, 1 стакан очищенного, мелко нарубленного и пожаренного миндаля, по 3–4 ст. ложки измельченной зелени петрушки, мяты, укропа, базилика, сок 0,5 лимона, 3–4 ст. ложки куриного бульона, 1 стакан соуса, оставшегося от жаренья, соль, перец.

Мясо нарезать кубиками и обжарить. Взять батон, разрезать вдоль и удалить мякиш. Мякиш раскрошить, смешать с миндалем, зеленью (побольше зелени петрушки) и жареным мясом. Добавить туда сок лимона, 1 ст. ложку куриного бульона и соус от жарки. Приправить солью и перцем, перемешать. Наполнить этой массой половинку батона. Закрыть верхней частью; полить соусом от жарки и бульоном, посыпать измельченной зеленью петрушки. При подаче на стол нарезать батон крупными ломтями. Можно подать к этому блюду зеленые салаты.

БЛЮДА ИЗ ДОМАШНЕЙ ПТИЦЫ

22. Цыпленок с рисом (Южная Африка)

1 цыпленок, 300 г риса, 200 г репчатого лука, 100 г сливочного масла, 200 г помидоров, гвоздика, молотый черный перец, соль.

Полить цыпленка сливочным маслом и запечь в духовке. Нарезать готового цыпленка на куски и вынуть кости. Поджарить натертый лук с рисом, влить воду, посолить и поперчить, добавить гвоздику, мелко нарезанные помидоры и тушить в духовке 25 мин. Добавить к рису пожаренную печень цыпленка. Выложить на блюдо рис, разложить на нем цыпленка и полить соусом, образовавшимся при тушении.

23. Курица, фаршированная манной крупой (Танзания)

1 курица, 100 г сливочного масла, соль.

Для начинки: куриная печенка, 2 яйца, 50 г сливочного масла, 100 г манной крупы, лук, зелень петрушки, молотый перец, соль.

Подготовленную курицу вымыть, высушить, положить грудкой вниз и острым ножом разрезать вдольхребта. Удалить кости туловища, посолить и оставить на 1 ч. Крепкой ниткой зашить курицу, оставив отверстие. Приготовить начинку: куриную печенку порубить, соединить с желтком, маслом, натертым на мелкой терке луком, манной крупой, солью, перцем, зеленью. Все хорошо растереть. Нафаршировать курицу через отверстие и зашить его. Смазать тушку маслом, положить на противень и запечь в духовке, поливая выделяющимся соком. Выложить курицу на блюдо, вокруг нее разложить запеченные яблоки

24. Курица с земляными орехами (Нигерия и Конго)

2 небольшие курицы, 300 г земляных орехов, 2 луковицы, 1 кг вареного риса, 2 картофелины, 6 сваренных вкрутую яиц.

Разделить кур на порции, положить в кастрюлю, залить небольшим количеством кипящей воды и варить 30 мин. Добавить земляные орехи и хорошо размешать. Мелко нарезать лук, разрезать на 4 части картофель и добавить в кастрюлю с курицей, посолить и варить до готовности. На тарелку положить

нарезанные кружочками вареные яйца, сверху — рис, а на него — куски курицы. Полить соусом, в котором варилось мясо. Гарнировать свежими огурцами или бананами.

25. Цыпленок по-орански (Алжир)

0,5 цыпленка, 60 г сливочного масла, 0,5 луковицы, 200 г помидоров, 80 г куриного бульона, уксус, мука, чеснок, хлебная крошка, тертый сыр, зелень петрушки, зеленый горошек.

Разрезать цыпленка на куски и подрумянить на масле со всех сторон. Добавить мелко нарезанные лук и чеснок и прожарить еще 10 мин. Затем добавить муку, очищенные от кожицы и семян, мелко нарезанные помидоры, влить бульон, немного уксуса и тушить до готовности. Посыпать блюдо тертым сыром, хлебными крошками, зеленью. Подать с зеленым горошком.

26. Ясса из цыплят (Мавритания)

2 цыпленка, 6 лимонов, 6 луковиц, 1 стручок горького перца, 250 г растительного масла, черный молотый перец, соль.

Замариновать порции цыплят в смеси лимонного сока и растительного масла. Посыпать солью и нарезанным горьким перцем, сверху — мелко нарезанным луком. Протушить мясо в этом маринаде и оставить на ночь. На следующий день обжарить цыплят. Маринованный лук поджарить, добавить маринад, разогреть и поместить в него цыплят. Влить стакан воды и тушить 30 мин до готовности. К цыплятам подать свежий хлеб.

27. Сенегальская ясса — маринованная курица

1 курица, 2 луковицы, 2 дольки чеснока, 2 лимона, 2 лавровых листа, тимьян, соль, черный перец, жир для жаренья.

Курицу разделить на порции. Из сока лимона, нарезанного ломтиками репчатого лука, чеснока, лаврового листа, тимьяна, соли и перца приготовить маринад; залить им мясо и оставить на ночь. Вынуть курицу из маринада, обсушить и обжарить с обеих сторон вместе с ломтиками лука. Добавить небольшое количество теплой воды и тушить мясо до готовности. Затем вылить остатки маринада в мясо и прокипятить еще 5 мин. Подать с рассыпчатым рисом.

РЫБНЫЕ БЛЮДА

28. Рыба по-египетски

200 г рыбы, 50 г растительного масла, 25 г миндаля, 15 г изюма, 100 г помидоров, молотый красный перец, соль.

Рыбу почистить, сделать косые надрезы в боку, натереть солью и перцем, положить в сковороду, залить растительным маслом и жарить на небольшом огне. Орехи и изюм слегка обжарить в масле, добавить помидоры и тушить, пока помидоры не распарятся. Протереть сквозь сито и проварить до загустения массы. Рыбу, уложенную на блюдо, полить этим соусом.

29. Сардины, жаренные в тесте (Тунис)

500 г сардин, 4 ст. ложки муки, 2 яйца, 1 лимон, растительное масло, соль.

Рыбу очистить, удалить хребет, посолить, обмакнуть в тесто из муки и яиц, обжарить в хорошо разогретом масле. Подавать с ломтиком лимона.

30. Кальду (Мавритания)

1 кг мелкой рыбы, 1 луковица, 4 лимона, 1–2 стручка острого перца, 4 ст. ложки растительного масла, 1 кг риса, соль.

Мелко нарезанный лук обжарить в разогретом масле. Слегка обжарить в нем рыбу, посолить, поперчить, влить 1 л подсоленной воды и варить 15 мин на умеренном огне. Добавить лимонный сок и проварить еще несколько мин. Подать с отварным рисом.

31. Рыба, запеченная в томатном соусе (Алжир)

1 кг рыбы, 2 помидора, головка чеснока, 3 ст. ложки томатной пасты, 1 луковица, аджика, чабрец, красный и черный молотый перец, растительное масло, соль, мука.

Подготовленную рыбу обвалять в муке и обжарить с обеих сторон. Приготовить томатный соус. Очистить помидоры от кожицы, мелко нарезать, добавить томатную пасту, толченый

чеснок, мелко нарезанный лук, специи, масло и 0,5 л воды. Сварить соус на умеренном огне. Положить обжаренную рыбу на противень и залить соусом, протертым через сито. Запечь в духовке в течение 20 мин, подать с зеленью.

32. Рыбное заливное (Ливия)

1 кг рыбы, 50 г растительного масла, 3 дольки чеснока, молотый перец, 0,5 л воды, 1,5 лимона, зелень петрушки, соль по вкусу.

Рыбу очистить и нарезать наискось кусочками толщиной 2 см. Разогреть в глубокой сковороде растительное масло, обжарить в нем чеснок, затем положить кусочки рыбы и тоже слегка обжарить. Добавить воду, лимонный сок, мелко нарезанную зелень петрушки, соль, перец и тушить под крышкой 25 мин. Охладить и поставить в холодильник, чтобы соус превратился в желе. Подавать холодным.

КРУПЯНЫЕ БЛЮДА

33. Кускус (Марокко)

500 г манной крупы, 1,5–2 стакана воды, 1 ч. ложка соли, 40 г сливочного масла, 1 ч. ложка муки.

Манную крупу высыпать на доску и сбрызнуть подсоленной водой. Затем ладонью растирать крупу кругообразными движениями, прибавляя понемногу муку — до появления маленьких комочков. Переложить все комочки на сито, укрепить это сито над кастрюлей с кипящей водой или бульоном (крупа не должна соприкасаться с жидкостью). На сито положить плотно прилегающую крышку и обвязать сито сверху салфеткой, сложенной в 3–4 раза (чтобы не проникал холодный воздух). Примерно через час блюдо готово — шарики станут совсем прозрачными. Добавить сливочное масло и очень осторожно перемешать. Подавать к овощам, мясу или полить острым соусом.

34. Гночи по-тунисски

На 1 порцию: 250 г молока, 2 ст. ложки манной крупы, 1 яйцо, 60 г тертого сыра, 30 г сливочного масла, мускатный орех, соль, перец.

В кипящее молоко всыпать манную крупу и проварить 10 мин. Снять с огня, добавить яйцо и 30 г тертого сыра. Перемешать и дать остыть. Посолить, поперчить. Массу разделить на небольшие кучки и уложить на щедро смазанную сливочным маслом сковороду. Каждую кучку посыпать тертым сыром и положить на нее немного масла. Поставить сковороду в разогретую духовку и прожарить 10 мин. Подавать подрумяненными и очень горячими, добавив тертый мускатный орех.

35. Кускус из пшена с мясом и молоком (Мавритания)

800 г говядины, 70 г томатной пасты, 250 г картофеля, 1 луковица, 1 долька чеснока, 1 стручок острого перца, соль, черный перец, 250 г растительного масла, 1 кг пшена, 1 л молока.

Мясо нарезать кусочками, посолить, поперчить и обжарить в кастрюле с растительным маслом, затем добавить половину

мелко нарезанного лука. Томатную пасту развести водой и влить к мясу. Подсолить, протушить несколько минут и добавить 2 л подсоленной воды. Оставшийся мелко нарезанный лук, чеснок, стручковый перец растолочь и положить в соус. Варить под крышкой 2–2,5 ч на слабом огне. За 30 мин до окончания варки добавить крупно нарезанный картофель. Приготовить на пару кускус из пшена. Подавать кускус, слегка полив соусом. Уже в тарелках полить его молоком и добавить мясо.

36. Рис с абрикосами по-африкански

0,5 л сваренного какао, 250 г риса, 6 ч. ложек какао-порошка, 2 ст. ложки сахарного песка, 1 ст. ложка сливочного масла, абрикосы.

Добавить какао-порошок и сахар в сваренное какао и сварить в нем рис. Очистить абрикосы от косточек и засыпать их сахаром. В готовый рис положить сливочное масло, выложить сверху абрикосы.

37. Пилав куриный

1 курица (около 1 кг), 1 пучок зелени, 2 лавровых листа, 3 шт. гвоздики, 1 острый перец, 125 г растительного или сливочного масла, 2 стакана риса, 2 ст. ложки изюма, 1–2 ст. ложки зерен миндаля, соль, перец, пряности по вкусу.

Курицу отварить до мягкости с пучком крупно нарублейной зелени и пряностями. Рис вымыть, обсушить и обжарить, используя половину указанного в рецепте масла. Добавить 4 стакана куриного бульона, соль, перец, пряности, изюм и варить на слабом огне 10 мин. Затем плотно закрыть крышкой и держать в тепле 10 мин. Мясо отделить от костей, нарезать небольшими кусочками и обжарить в оставшемся масле. Миндаль подрумянить и смешать с готовым рисом и мясом. Блюдо должно быть и острым, и сладким.

ДЕСЕРТ

38. Африканский салат из бананов

2 банана, 2 ст. ложки изюма, 2 ст. ложки тертого кокосового ореха, 1 ст. ложка мелко нарубленной постной ветчины, 2–3 ст. ложки сливок, цедра и сок 0,5 лимона, несколько листьев салата, белый хлеб.

Изюм замочить в воде. Бананы нарезать ломтиками толщиной 0,5 см и смешать с тертым кокосовым орехом, мелко нарубленной ветчиной и изюмом. Добавить сливки, сок и цедру лимона. Все осторожно перемешать. Дать постоять 30 мин и подать на стол, украсив листьями салата и поджаренными ломтиками белого хлеба.

39. Южноафриканское печенье

500 г муки, щепотка соли, пакетик разрыхлителя, 60 г сливочного масла, 2 яйца, 1–2 ст. ложки молока, 500 г сахарного песка, 0,25 л воды, 0,5 ч. ложки молотого имбиря, жир для жаренья.

В воду положить сахар с имбирем и варить 15 мин, не мешая; остудить. Приготовить тесто из муки, соли, разрыхлителя, сливочного масла, яиц и молока. Раскатать тесто в пласт толщиной 0,5 см, нарезать его на квадраты 5х5 см. Каждый квадрат разрезать на 3 полоски так, чтобы верхний край остался целым. Надрезанные края слепить. Полученное печенье, напоминающее косички, жарить в кипящем жире до тех пор, пока оно не станет золотисто-желтым. Готовое печенье всплывает наверх. «Косички» обмакнуть в холодный сироп и обсушить на сите. Подавать к кофе.

40. Баба из риса по-марокканski

200 г риса, 1/2 л молока, 80 г сахарного песка, 0,5 пакетика ванильного сахара, 1 ст. ложка сливочного масла, щепотка соли.

Для подливки: 100 г сахарной пудры, 2 ст. ложки какао, 1 ст. ложка воды, 1–2 ст. ложки сливочного масла.

Сварить рис в молоке, добавив сахарный песок, ванильный сахар и сливочное масло. Остудить и разложить в чашки.

Просеять сахарную пудру и какао, добавить к ним горячую воду, перемешать, положить сливочное масло. Залить полученным соусом (еще теплым) разложенный в чашки рис. Подавать в холодном виде на десерт.

41. Пирог слоеный с мясом (Тунис)

1 кг баранины, молотый черный перец, соль, 200 г голландского сыра, 200 г швейцарского сыра, 4 сваренных вкрутую яйца, 8 сырых яиц, мозги (2 бараньих или 1 телячьи), 400 г сливочного масла.

Для теста: 1 кг манной крупы, 2 ст. ложки оливкового масла, 1 яйцо, 1 кофейная ложка мелкой соли, 500 г воды, 250 г крахмала.

Мясо нарезать, посолить, поперчить, сложить в кастрюлю, влить 4 стакана воды и варить до выпаривания жидкости. Мясо мелко порубить, смешать с мелко нарезанными сыром и вареными яйцами, добавить взбитые сырые яйца и перемешать. Мозги бланшировать, очистить от пленки, измельчить и добавить в начинку. В большую миску с подсоленным сырым яйцом влить оливковое масло и 2 стакана воды, хорошо размешать. Добавить манную крупу, влить понемногу оставшуюся воду и замесить однородное упругое тесто. Не прекращая замешивать, добавлять маленькими дозами воду, чтобы получилось тягучее, но не жидкое тесто. Разделить его на 18–20 частей. Посыпать кухонный стол крахмалом. В чистую салфетку положить крахмал и завязать ее узлом, чтобы на конце образовался шарик. Куски теста раскатать по столу в тонкие пласты, не толще упаковочной бумаги, время от времени ударяя по тесту шариком с крахмалом, чтобы оно не липло.

Уложить пласт теста на смазанный маслом противень, взять его кончиками пальцев, подуть, чтобы он приподнялся, и слегка растянуть, чтобы тесто стало тонким, как папиросная бумага. Обрезать выступающие края, а пласт смазать с помощью перышка растопленным сливочным маслом. Сверху так же уложить второй пласт, затем третий, пока не будет использована половина теста. Выложить на тесто начинку и закрыть такими же пластами, смазанными маслом. Нарезать брикет острым ножом на прямоугольники шириной 3 см, длиной 4 см; обильно полить растопленным маслом и запечь в горячей духовке. Подавать горячим.

42. Мезельмен — североафриканское печенье

500 г муки, 150 г сахарного песка, 6–8 ст. ложек растительного масла, 8 ст. ложек воды, 0,5 ч. ложки соли, 3 ст. ложки меда, 1–2 горсти миндаля.

Из муки, сахарного песка, масла замесить тесто, добавив немного воды и соли. Дать тесту постоять, затем раскатать его в пласт толщиной 1 см. Стаканом нарезать круглое печенье, испечь в духовке. Готовое печенье выложить на бумагу, смазать медом и посыпать измельченным миндалем.

43. Финиковый хлеб (Алжир)

250 г измельченных фиников, 125 г молотого миндаля, 150 гсахарной пудры, 4 яйца, 50 г сливочного масла, 40 г картофельного крахмала, ванильный сахар, соль.

Взбить желтки с сахарной пудрой и ванильным сахаром. Добавить размягченное сливочное масло, измельченные финики, миндаль, крахмал, хорошо взбитые белки. Смазать маслом форму и выпекать финиковый хлеб в течение 30 мин.

44. Пан-кекс (Гана)

200 г муки, 25 г сахарного песка, 10 г дрожжей, 5 яиц, 1 лимон, 150 г молока, варенье, сливочное масло, соль, лимон.

Замесить негустое тесто из муки, молока, яиц, соли и дрожжей и выпечь из него блинчики. Смазать их с одной стороны вареньем и завернуть рулетом. При подаче положить сверху ломтик лимона.

45. Желтая халва

450 г сахарного песка, 250 г ядер фундука, 5 яичных желтков, ванилин, 100 г крепкого черного кофе, 250 г сливочного масла.

Сахарный песок (400 г) разогреть до расплавления и образования коричневого цвета, добавить прожаренные орехи, прогреть. Уложить массу на доску, охладить и измельчить. Яичные желтки смешать с оставшимся сахаром и добавить к смеси вместе с черным кофе и ванилином. Перемешать на водяной бане, пока масса не загустеет, охладить и смешать со сливочным маслом. Эту халву обычно используют как начинку для тортов, пирожных, пирожков.

46. Баклава миндальная (Алжир)

500 г манной крупы, 250 г муки, 1,5 стакана топленого масла, 1 стакан растопленного сливочного масла, 500 г молотого миндаля, 130 г сахарного песка, соль, мед, крахмал, несколько очищенных миндалин.

Молотый миндаль и сахарный песок в одной миске полить растопленным сливочным маслом, растереть между ладонями и оставить на ночь. В большую миску просеять манную крупу и муку, добавить соль и топленое масло, растереть между ладонями. Тесто вымешивать 30 мин, понемногу смачивая водой. Оно должно быть довольно плотным, но эластичным. Сформовать из него 14 шариков, посыпать крахмалом и раскатать в очень тонкие пласты. На смазанную топленым маслом большую чугунную сковороду уложить пласты теста один возле другого так, чтобы их края свешивались с краев сковороды. Смазать топленым маслом эти пласты и положить на них еще несколько, чтобы в общей сложности их получилось семь. Покрыть их слоем миндаля, сверху уложить оставшиеся пласты теста, загнуть «хвосты». Прочертить на поверхности баклавы полосы, образующие при пересечении ромбы. В центр каждого ромба воткнуть очищенный миндаль. Смазать всю поверхность топленым маслом. Поставить сковороду в слабо разогретую духовку и, не меняя температуру, выпекать баклаву до золотистого цвета. Вынуть из печи и обильно полить расплавленным медом. Дать остыть, нарезать ромбы и разложить в тарелочки (или подать на одном блюде).

47. Напиток томатный острый

100 г томатного сока, 0,5 ч. ложки лимонного сока, 0,25 стакана охлажденной кипяченой воды, 5 г репчатого лука, 8 г петрушки, 7 г сельдерея, 1 маленький лавровый лист, соль, перец, сахарный песок по вкусу.

Корешки петрушки и сельдерея вымыть, очистить, сполоснуть и мелко натереть на терке. Лук нарезать кружочками. В томатный сок влить охлажденную кипяченую воду, добавить тертые сельдерей и петрушку, лук, приправу, лавровый лист, лимонный сок. Все размешать и по вкусу заправить солью, перцем, сахаром. Подавать охлажденным.

48. Блины с курятиной (Марокко)

1 курица, 1 кофейная ложка молотого черного перца, щепотка шафрана, 6 крупных луковиц, 100 г сливочного масла, сахарная пудра, молотая корица.

Для теста: 500 г муки, 1 ст. ложка соли, 250 г воды, растительное масло.

Муку просеять горкой, подсолить и, добавляя понемногу теплую воду, замесить тесто (месить до тех пор, пока тесто не станет мягким и податливым, — около 30 мин). Смазать тесто растительным маслом, сформовать 20–25 шариков. Смазать растительным маслом кухонный стол, положить на него шарик теста и растянуть его смазанными маслом руками в квадрат толщиной в бумажный лист. Так же растянуть все остальные шарики. Взять вдвоем квадрат теста за четыре угла и положить на разогретую, смазанную маслом сковородку. Быстро испечь блин с двух сторон и, пока он еще мягкий, уложить на блюдо. Поджарить остальные блины, укладывая их стопкой.

Нарезанную кусочками курицу потушить, помешивая, вместе с тертым луком, сливочным маслом, корицей, перцем, шафраном и солью в кастрюле с закрытой крышкой и, если потребуется, добавить немного воды. Когда курица будет готова, вынуть ее, а соус уваривать, пока не выступит масло. Вновь положить курицу в кастрюлю, еще несколько минут тушить, помешивая, и снять с огня. Положить слой блинов на дно смазанного маслом круглого противня, посыпать сахарной пудрой и корицей, накрыть слоем блинов, положить на них половину соуса с луком, накрыть еще одним слоем блинов, посыпать сахарной пудрой, положить новый слой, на который выложить оставшийся соус и куски курятины. Все накрыть блинами, посыпать сверху сахарной пудрой и корицей, накрыть крышкой и выпекать 10 мин в умеренно разогретой духовке. Подавать теплыми или горячими.

49. Финджан эфрех (Египет)

1 л воды, 4 ст. ложки сахарного песка, 4 грецких ореха, 4 ст. ложки аниса, корень имбиря, 2 зерна кардамона, 2 палочки корицы.

Кипятить пряности в воде, пока она не потемнеет. Добавить сахарный песок, толченые орехи и разлить по чашкам. Подавать горячим.

50. Харира чечевичная (Марокко)

Для бульона: 250 г баранины или телятины, 4 небольшие

телячьи кости, 250 г чечевицы, по 1 кофейной ложке шафрана и черного молотого перца, 0,5 кофейной ложки молотой корицы, 500 г мелкого репчатого лука, 1 лимон, соль.

Для второго бульона: 1,5 кг помидоров или 400 г томатной пасты, 1 ст. ложка сливочного масла, 200 г муки, по 1 пучку зелени петрушки и кинзы, 2 лимона, соль.

Чечевицу залить 1,5 л холодной воды и варить 1,5 ч, добавив соль. Мясо нарезать, положить в другую кастрюлю, залить водой, добавить кости, перец, соль, шафран, корицу, луковички целиком. Когда закипит, убавить огонь и тушить под крышкой. Сваренный лук вынуть и отложить. Через 1 ч будет готово мясо. Чечевицу снять с огня, полить соком лимона, перелить вместе с отваром в кастрюлю с мясом и добавить вареный лук. В кастрюлю влить 2,5 л воды и довести до кипения. В миске развести теплой водой томатную пасту и сливочное масло, влить смесь в кастрюлю с водой и прокипятить 15 мин на слабом огне. Сюда же слить бульон из кастрюли с мясом, оставив в ней мясо, чечевицу, лук, и снять с огня. Развести муку 2 стаканами холодной воды и влить смесь в кастрюлю с томатом, энергично помешать. Положить туда отложенные мясо, чечевицу, лук. Если смесь густая, добавить теплой воды. Вновь поставить на слабый огонь и довести до кипения. Добавить сок лимонов, мелко нарезанную зелень петрушки и кинзы, подсолить. Подавать очень горячим.

МАЛЕНЬКИЕ СЕКРЕТЫ БОЛЬШОГО КОНТИНЕНТА

Хариса — приправа, похожая на известную нам аджику. 10 мелких стручков сладкого перца очищают от семян, толкут в ступке и кладут в миску. Добавляют 1 кофейную ложку молотого красного перца, 3 толченые дольки чеснока, щепотку соли, перемешивают и поливают 5 ст. ложками оливкового масла. Через 12 ч харису можно использовать для придания остроты мясным, рыбным блюдам, кускусу.

Соус скабеш в Алжире подают к рыбе. Процедить растительное масло, в котором жарилась рыба, разогреть и обжарить в нем нарезанные ломтиками 60 г лука. Добавить мелко нарезанные 2 дольки чеснока, 40 г муки, щепотку красного перца и 15 г уксуса. Прогреть и добавить 0,5 л воды. Тщательно перемешать, посолить и варить 5–6 мин.

Соус арисса подойдет к мясу. Смешать 2 измельченных красных стручковых перца, 1 ст. ложку молотого тмина, 0,5 ч. ложки соли, 0,5 стакана растительного масла. Если нужен горячий соус, то подогрейте смесь несколько минут.

К жареному мясу (особенно баранине) хорош и **соус восточный**. Его неплохо подать с белым хлебом. Освободить стручки сладкого перца (500 г) от семян, вымыть и пропустить через мясорубку вместе с 4 луковицами и 2 дольками чеснока. Протушить на небольшом огне с 2 ст. ложками растительного масла 15 мин. Добавить щепотку сахара, соль, перец, 1 ст. ложку уксуса, перемешать и охладить.

Еще один популярный рецепт — **соус йогурт**. Мелко порубить 1 маленькую луковицу и в алюминиевой кастрюле обжарить на сливочном масле (60 г). Добавить 2 ст. ложки муки и, беспрерывно помешивая, обжарить лук с мукой еще 1–2 мин. Снять кастрюлю с огня и влить 0,5 л молока, тщательно перемешать. Прокипятить смесь, помешивая, 1 мин. Пропустить соус через сито или мясорубку, посолить, поперчить черным перцем, приправить щепоткой молотого мускатного ореха. Добавить 1,5 стакана простокваши или кефира и подогреть, не доводя до кипения.